

曜日	4/29(金)			4/30(土)			5/1(日)			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00	9:00から5分程フロント横にて整理券をお配りしています。	バランス コンディショニングヨガ 9:20~10:05 クリハラ	フリースペース 1レーンのみウォーキング可能 10:30まで	太極剣(土) スクール 9:25~10:25 斎藤 【2022.4-2022.6】	目覚めのヨガ 10:15~11:15 Hisa	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能 14:30まで	イベント ZUMBA 9:45~10:45 吉村×富澤	9:00から5分程フロント横にて整理券をお配りしています。	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能 10:30まで	10:00
11:00	バランス コンディショニング 10:20~11:20 クリハラ	定20	有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 田崎	ベーシックエアロ 11:00~11:45 オクムラ	定20	ボクササイズ 11:05~11:35 吉村	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	定20	ウオーキング(パワー) 13:00~13:30 小川	11:00
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	定20	カルナ・ヨガ (フロア) 11:45~12:30 TOSHIO	ピギナーSTEP 45 12:05~12:50 オクムラ	定20	初級太極拳 11:35~12:35 斎藤	有料スイミング フィン&スイム 12:00~12:45 柴田(淳)	定20	はじめてのバレエシューズ スクール 12:25~13:10 美月 【2022.4-2022.6】	12:00
13:00	時間変更 Group fight 45 13:00~13:45 塚野	定20	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO 【2022.4-2022.6】	ミドルエアロ 13:20~14:05 ツムラヤ	定20	有料 スペシャル コンディショニング 13:00~13:50 オクムラ	alchiダンスとは？ 困難と挫折が伴うダンスは、 ゆっくりに進められるよう、 身体・心・頭を使い、 仲間と励ましあう時間を 大切にしたいです。 水中でリラックスしながら お楽しみいただけます！	定20	ウオーキング(パワー) 13:00~13:30 小川	13:00
14:00	定20	ピギナーピラティス 14:10~14:55 TOSHIO	アクアコンディショニング&ウォーク 13:45~14:15 佐藤	RITMOS 45 14:25~15:10 ツムラヤ	定20	有料 スペシャル コンディショニング 13:00~13:50 オクムラ	alchiダンス 14:30~14:45 ゆみ	定20	メンテナンスタイム 17:15~18:30 TERU	14:00
15:00	48式太極拳 15:10~16:10 彭(ホウ)	定20	イベント やさしい バリヒーリング・ヨガ 15:15~16:15 石上	定20	Group Centergy 60 15:15~16:15 小川	時間変更	グループファイト 15:50~16:35 塚野	定20	メンテナンス・ヨガ 17:15~18:30 TERU	15:00
16:00	自選剣スクール 16:30~17:30 彭(ホウ) 【2022.4-2022.6】	定20	ピギナーパワー・ヨガ 19:20~20:05 TOSHIO	定20	筋力リリース・ヨガ 16:40~17:40 石上	定20	アキアアタック 17:00~17:30 富澤	定20	メンテナンス・ストレッチ (肩甲骨・骨盤) 18:50~19:35 テラダ	16:00
17:00	定20	定20	初めてのフィニッシュ 19:00~19:30 柴田(淳)	定20	アロマ・ヨガ 18:00~19:00 石上	定20	アシュタンガ・ヨガ 18:05~19:20 TOSHIO	定20	メンテナンス・ストレッチ (肩甲骨・骨盤) 18:50~19:35 テラダ	17:00
18:00	定20	定20	大人気キックBOXと Group fightの コラボレッスン！ パンチ&キックで 75分間駆け抜けましょう！	定20	定20	定20	定20	定20	定20	18:00
19:00	定20	定20	定20	定20	定20	定20	定20	定20	定20	19:00
20:00	定20	定20	定20	定20	定20	定20	定20	定20	定20	20:00
21:00	定20	定20	定20	定20	定20	定20	定20	定20	定20	21:00
22:00	定20	定20	定20	定20	定20	定20	定20	定20	定20	22:00
30	定20	定20	定20	定20	定20	定20	定20	定20	定20	30

公式LINE

Instagram

曜日	5/2(月)			5/3(火)	5/4(水)			5/5(木)			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	定休日	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00	9:00から5分程フロント横にて整理券をお配りしています。	カルナストレッチ& ストレッチボール 9:45~10:30 本谷	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能 10:30まで	定休日	24式太極拳 9:20~10:20 彭(ホウ)	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能 10:30まで	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能 10:30まで	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能 10:30まで	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能 10:30まで	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能 10:30まで	10:00
11:00	総合太極拳 9:30~10:30 斎藤	定20	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 柴田(淳)	定休日	レッツスタート 10:40~11:10 オクムラ	有料 スペシャル コンディショニング 12:05~12:55 オクムラ	定20	イベント ZUMBA 11:15~12:00 富澤	定20	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 田崎	11:00
12:00	ピギナーマーシャルアーツ 11:00~11:45 タケシタ	定20	ウオーキング 11:15~11:45 柴田(淳)	定休日	コンビネーション STEP 11:30~12:15 島田広志	定20	イベント グループファイト 15:50~16:35 塚野	定20	ワンポイント 11:30~12:00 田崎	定20	12:00
13:00	ZUMBA 12:05~12:50 TAKA	定20	整体ストレッチ 12:00~13:00 タケシタ	定休日	イベント 中級エアロ 12:35~13:25 島田広志	定20	イベント グループファイト 15:50~16:35 塚野	定20	キックBOX 12:35~13:20 石井 清子	定20	13:00
14:00	ピギナーJAZZ 13:10~14:10 CHIKA	定20	タオルを お持ちください。	定休日	イベント ダンスサイズ 13:45~14:30 富澤	定20	イベント グループファイト 15:50~16:35 塚野	定20	STEP FUN 13:40~14:25 オオノ	定20	14:00
15:00	カルナストレッチ&ストレッチボール 14:40~15:10 塚野	定20	有料 ウェーブストレッチ 15:20~16:10 ヤカベ	定休日	グループファイト 15:40~16:40 小川	定20	イベント グループファイト 15:50~16:35 塚野	定20	コンビネーション エアロ 14:45~15:35 オオノ	定20	15:00
16:00	ストリートダンス 15:35~16:35 KEIKO	定20	有料 アクアピクス 15:15~15:45 クリハラ	定休日	グループファイト 15:40~16:40 小川	定20	イベント グループファイト 15:50~16:35 塚野	定20	ヨガ・ピラ 15:05~16:05 Maya	定20	16:00
17:00	定20	定20	有料 アクアサーキット 15:50~16:20 クリハラ	定休日	グループファイト 15:40~16:40 小川	定20	イベント グループファイト 15:50~16:35 塚野	定20	JAZZ HIP-HOP 15:55~16:55 TAKA	定20	17:00
18:00	定20	定20	ワンポイント 16:30~17:00 柴田(淳)	定休日	グループファイト 15:40~16:40 小川	定20	イベント グループファイト 15:50~16:35 塚野	定20	リリース&ストレッチ 16:25~17:25 kumi	定20	18:00
19:00	定20	定20	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ	定休日	グループファイト 15:40~16:40 小川	定20	イベント グループファイト 15:50~16:35 塚野	定20	ストレッチ&体幹トレーニング 17:55~18:40 テラダ	定20	19:00
20:00	クラシックバレエ 19:15~20:15 藤森玲奈	定20	足裏フットセラピー&骨盤ストレッチ	定休日	グループファイト 15:40~16:40 小川	定20	イベント グループファイト 15:50~16:35 塚野	定20	ステップアップエアロ (初級~中級) 19:15~20:15 島田広志	定20	20:00
21:00	Group Centergy 60 20:35~21:35 富澤	定20	ピラティス 19:20~20:05 仁美	定休日	グループファイト 15:40~16:40 小川	定20	イベント グループファイト 15:50~16:35 塚野	定20	定20	定20	21:00
22:00	定20	定20	リラックス・ヨガ 20:25~21:10 仁美	定休日	グループファイト 15:40~16:40 小川	定20	イベント グループファイト 15:50~16:35 塚野	定20	定20	定20	22:00
30	定20	定20	定20	定休日	グループファイト 15:40~16:40 小川	定20	イベント グループファイト 15:50~16:35 塚野	定20	定20	定20	30

ベルトを使用し、  
両肩骨盤にアフロ罩します！